



emocjonalny
FITNESS

MINDFULNESS W ŻYCIU CODZIENNYM - 4 SPOSOBY NA WPROWADZENIE UWAŻNOŚCI!

Mindfulness, czyli uważność - to stan świadomości skoncentrowanej na „tu i teraz”. Pomaga ograniczyć stres, skupić się na rzeczach ważnych i czerpać z nich przyjemność, budować lepsze relacje, a także czuć się bardziej szczęśliwym.

1

Świadomy oddech

Znajdź chwilę w ciągu dnia, aby po prostu skupić się na tym, jak wdychasz i wydychasz powietrze.

2

Świadomość zmysłów

Skup się na zmysłach, np. jedz z pełną uwagą, zauważając smak, konsystencję i zapach jedzenia. Kiedy spacerujesz, zauważ dźwięki, zapachy i dotyk otaczającego Cię świata.

3

Uważność w trakcie codziennych czynności

Praktykuj uważność podczas wykonywania codziennych czynności, takich jak mycie naczyń, sprzątanie, mycie zębów czy praca w ogrodzie. Zamiast myśleć o tym, co zrobisz potem, skup się na samym procesie.

4

Uważność w relacjach

Słuchaj uważnie. Skup się na tym, co druga osoba mówi. Bądź obecny w relacjach, eliminując rozproszenia i skupiając się na wspólnym doświadczaniu chwili.